

## ぼらんていあ情報

編集・発行

米子市ボランティア協議会 / 米子市ボランティアセンター

レイアウト

米子ワークホーム

## ボランティア大募集

第16回 全日本challenged  
アクアスロン皆生大会

今年で16回大会を迎えるにあたり、より多くの方に登録ボランティアになって頂き、全国各地から参加する障がい児・者アスリートの皆さんへのご支援をお願いいたします。

日時 10月9日(月・祝)

- ・ 伴走ボランティア受付 午前7時～
- ・ 伴走以外のボランティア受付 午前7時30分～

場所 米子市皆生市民プール・皆生プレイパーク及びその周辺

内容 伴走(パートナー)、応援・声援など  
参加登録料 1,000円

(Tシャツ代、保険料、昼食代を含む)

申込方法 申込用紙にご記入の上、

左記事務局までご提出ください。

締切 9月15日(金)

問合せ先

実行委員会事務局(NPO法人地域活動支援センターおおぞら内)

米子市中島2-1-33

TEL 34-2556

FAX 23-0825

第26回 鳥取県手をつなぐ  
スポーツ祭り西部大会

地域で暮らす知的障がい児・者がスポーツを通じて自らの健康増進と体力向上、地域の方々の交流を図ることを目的に開催します。皆さんもボランティアとしてご協力いただきますようお願いいたします。

日時 11月11日(土) 午前10時～午後2時

(集合時間は改めてご連絡いたします。)

場所 鳥取県立米子産業体育館

(米子市東福原8-27-1)

内容

- ・ 開会式、競技の補助
- ・ 当事者の競技参加の付添い
- ・ 大会終了後の片付けなど

その他・ボランティア保険加入は、主催者の方で行います。

・ 昼食を準備いたします。

申込み締切 9月15日(金)

問合せ・申込み先

米子市手をつなぐ育成会(担当原)

米子市社会福祉協議会内

TEL 23-5490

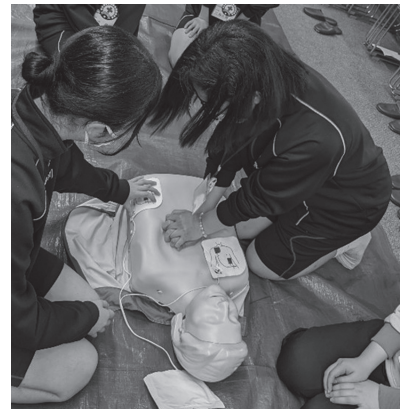
FAX 23-5495

## 高校生ボランティアリレー

鳥取県 JRC は、5月に鳥取県立武道館で交換研修会を行いました。午前中は赤十字についてクイズ形式で学び、ダンボールベッドや災害時に使える手話など、防災プログラムについても学びました。午後からは昼食時に非常食体験を行い、AED、心臓マッサージ等の救急法を学びました。写真は米子西高等学校の JRC 部員が心臓マッサージの練習をしている様子です。研修を通して、他校の JRC 部員と親交を深めることができました。

8月7、8日にはリーダシップ・トレーニング・センターがあるので、積極的に参加し、より多くのことを学んでいきたいです。

鳥取県高等学校青少年赤十字(JRC)生徒協議会  
米子西高等学校 JRC 部 江島





## 「米子市福祉のつどい」 参加者、ボランティア募集中!

今年度の「米子市福祉のつどい」は、9月24日(日) 9時～12時に、どらドラパーク米子市民体育館で行います。その内容が決まり、参加者とボランティアの募集が始まりました。

### 【内容】

#### ●ステージ発表

地域活動支援センター「ひまわり」…銭太鼓と朗読等、「りっぷる音楽団」(NPO法人おぞら)…歌と演奏

#### ●レクリエーション

参加者とボランティアで卓球バレー

#### ●プレゼント・タイム

参加者もボランティアも参加

参加ご希望の方は8月24日(木)までにお申し込みをお願いいたします。

また、9月11日(月)(午後2時～及び、午

後7時～)に詳細をご説明する事前説明会を開催します。申し込みをいただきました方は、こちらへのご出席もお願いいたします。

■問合せ・申込み先…米子市ボランティア協議会(米子市錦町1丁目139-3 ふれあいの里2階)

第42回米子市福祉のつどい(わくわくフェスタ)事務局(休館日…水曜日)

TEL 23-5455

主催…米子市・米子市ボランティア協議会

共催…米子市社会福祉協議会

後援…鳥取県・米子市教育委員会

### 新規担当のご紹介

4月17日の総会で、書記に任命されました。

私は、今までボランティア協議会の議事録が残されていなかったことに疑問を持っておりました。そこで、活動をきちんとした形で記録しておくことを進言して、会員で協議した結果、議事録の大切さを共有することが出来ました。「言い出しっぺ」が役を引き受けることになりました。会員のみなさまのお力をお借りして努めます。今後ともよろしくお願いたします。

ザカリア手話サークル 深田 久美子

## うごき 5月16日～7月15日

- 5月  
◆22日…「米子市福祉のつどい」第1回実行委員会(11団体)  
30日…「ぼら情」梱包作業(永島、浦部)
- 6月  
◆3日・17日…卓球バレー事前研修(各日2団体)  
◆26日…「米子市福祉のつどい」第2回実行委員会(14団体)  
◆29日…米子市社会福祉協議会評議員会(中村)  
◆30日…米子市地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会(中村)
- 7月  
◆15日…卓球バレー事前研修(1団体)

## ボランティアデータ

5月1日～6月30日

新規個人登録 (登録総数 385人)	2人
新規団体登録 (登録総数 84団体 2,773人)	0団体
依頼(要請・お願い)	8件
相談(助言・情報提供)	61件
コーディネート (うち活動団体/3団体、個人/12人)	39件

※米子市ボランティアセンターを通して行われたデータです。

## 小さな発見、目々折々(8)

～夏の空に浮かぶ夢～

夏本番の毎日です。洗濯物がからりと乾くのは嬉しいのですが、ここ数年は肌を刺すような強い日差しにうんざりしています。日差しも気にせずに野山を駆け抜けていたあの頃がすっかり遠くなりました。ツケは肌にしっかり残っています。後悔先に立たず…。

夏の風物詩といえば、夜空に浮かぶ大輪の花でしょうか。自粛生活中は一緒に見上げることも叶わなかった夜空を、この夏は大勢の方と見上げることができそうです。たくさんの想いをのせて夜空を照らしてくれるといいなぁと思っています。

夏のささやかな夢、いかがでしょうか。

(小島知子)





## 令和5年度

### レクリエーション講座

地域のサロンで世話役として活動されている方、または、これから活動を始めてみようと思っっている方を対象に、簡単にできるレクリエーションをご紹介します。

第3回は12月（絵手紙）、第4回は2月（工作）を予定しております。

【会場】 米子市公会堂

集会室①②③

【対象】 市内に在住、在学、在勤の方で地域活動に興味のある方などなたでもご参加いただけます。

【定員】 第1回 先着30名、

第2回 先着50名

【受講料】 無料

【申込み】 氏名・住所・電話番号を下記の申込み先までお電話かFAXにて申込みください。

（手話通訳・要約筆記が必要な方はその旨をお申込み時にお伝えください。）

#### 【問い合わせ・申込み先】

米子市ボランティアセンター

（水曜休館日）

TEL 23-54555

FAX 37-38555

	日時	内容
第1回	8月28日（月） 10:00～11:30	■座ってできる全身体操 講師：米子市フレイル対策推進課 作業療法士 小椋 善文さん
第2回	10月23日（月） 10:00～11:30	■脳トレで、心も体もリフレッシュ！ 講師：福祉レク・ネットワーク鳥取 代表 玉木 純一さん

### 誰かの応援を

#### 必要とされていませんか？

米子市ボランティアセンターでは、「ボランティアの力を借りたい！依頼したい！」という企業・事業所・地域のご相談をお受けしています。ボランティア登録をされている方々の力を借りてみられませんか？

#### ■依頼できる「ボランティア活動」の条件

- ・公共性・公益性が高い活動
- ・安全性が確保されている活動
- ・依頼内容が明確である活動

※内容によっては、お受けできない場合もあります。

#### ■依頼できない「ボランティア活動」の事例

- ・車の運転による活動（送迎事業など）
- ・政治・宗教的な活動を目的とする活動
- ・深夜に及ぶ活動

#### ■お願い

ボランティアの方々には、職業として活動されているわけではありません。自発的な想いで活動されています。その気持ちを大切にしてください。また、必ずご紹介できるわけではありませんので、予めご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

## フレイル予防にギアチェンジ！

（介護支援ボランティアで活躍されている方紹介）



「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態をいいます。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険が高まります。早めに気づき適切な取組を行うことで、進行を防ぎ、健康寿命を延ばせます。あなたもボランティア活動をしながら「フレイル予防」をはじめませんか？

#### 巖地区 塚本 典子さん

##### ◆ボランティア活動のきっかけ

米子市の広報で、運動体験の介護予防支援ボランティアの募集を目にしました。自身も運動しながら、皆さんのフレイル予防対策のお手伝いができるなんて…なんて素敵なボランティアなのでしょう…という想いで参加しました。

##### ◆ボランティア活動をして良かったこと

箕蚊屋地区での活動でしたが、ボランティアの先輩から声をかけていただき、中海コムコムスクエアでの活動にも参加しています。運動されている皆様の姿に毎回刺激を受けるので、私も一緒に頑張ることが出来ます。

人との出会い・交流・つながり、そして自分のフレイル予防と、大切なことがたくさん詰まっているボランティアなので、ずっと続けたいと思います。



## まちがい探し

まちがいが3つあるよ。  
探してみてね。



●「ぼらんていあ情報」の置いてあるところ  
公民館・市役所・市立図書館・市児童文化センター・  
市文化ホール・鳥取銀行市内各店・米子信用金庫市内各店・  
日交バスセンター・ふれあいの里等  
◆この情報誌に関するお問合わせ先  
〒683-0811  
米子市錦町1丁目139-3「ふれあいの里」内  
TEL 23-5455 FAX 37-3855  
E-mail/vcyonago@chukai.ne.jp

ボランティアに関する情報を  
お気軽にお寄せください。

公式LINE

## 友だち 募集中

お友だち追加方法

- ① ID検索(@276olufu)
- ② QRコード読み取り



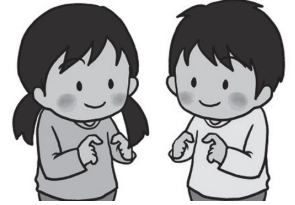
# 受講者大募集

## ミニ手話講座

手話言語に興味のある県民の方を対象に、誰でも気軽に参加できる講座を開催します。

### 【親子編】

- 日時 8月25日(金) 19:30～20:30
- 場所 米子コンベンションセンター
- 対象 小学生と保護者
- 定員 20組(先着順)
- 内容 講義、実技
- 受講料 無料
- 締切 8月18日(金)



### 【3回連続編】

- 日時 ①9月1日・8日・15日(金) 19:00～21:00  
②10月11日・18日・25日(水) 19:00～21:00
- 場所 米子コンベンションセンター
- 対象 手話言語に興味のある方
- 定員 各30名(先着順)
- 内容 講義、実技
- 受講料 無料
- 締切 ①8月25日(金) ②10月4日(水)

## 気軽に筆談セミナー

きこえない・きこえにくい方への支援のひとつである「筆談」のコツを学びます。ぜひご参加ください。

- 日時 10月3日(火) 10:00～12:00
- 場所 米子コンベンションセンター
- 対象 高校生以上で筆談に興味のある人、公共施設・民間企業等で窓口業務等に携わる人
- 定員 20名(先着順)
- 内容 講義、実技
- 受講料 無料

### ■申込み・問合わせ

倉吉市葵町724-15 鳥取県中部聴覚障がい者センター  
TEL 0858 (27) 2355 FAX 0858 (27) 2360

8月 9月 休館日

【8月】

2日、9日、16日、23日、30日

【9月】

6日、13日、20日、27日

※水曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

開所時間 8:30～17:15

## 編集後記

雨音はショパンの調べ：ならぬ雨のワルツでしようか。大きな災害につながることはないように祈る毎日です。人々が集える場が戻ってできました。顔を見て話すことができること、美味しいものを「美味しいね」と言い合いながらいたでくことができ喜びが増えました。「笑い」は万病に効果があると信じています。「笑い」の絶えない日々が続きますように。(サウンド)